

Laatste week voor de marathon van Etten Leur

De laatste week voor de marathon van Etten Leur is ingegaan.....Dit wordt mijn 14e marathon(15e als ik Kasterlee meetel), de 5e marathon in Etten Leur, en de vierde marathon dit jaar.

Gisteren de 10 van AVR gelopen als voorbereiding, met als doel te finishen rond de 42 minuten, en dat is me ook gelukt (42:56)

H10TR, 10 KM TRIMLOOP				
Pts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Erwin Langeler	73	Roosendaal	36:39
2	Jan van Gerven	61	Breda	39:33
3	Peter Goos	58	Rijsbergen	39:41
4	John Vette	63	Roosendaal	39:57
5	Koen van Elteren	76	Oud Gastel	40:35
6	Toine Jacobs	61	Roosendaal	40:56
7	Marco Schijenaars	73	Oudenbosch	41:04
8	Jan Moerings	64	Oud Gastel	41:34
9	Comé van Beek	75	Etten-Leur	41:54
10	Chris Romme	65	Prinsenbeek	41:54
11	Ronald van Dijk	87	Rucphen	41:57
12	John Koeken	62	Rijsbergen	42:23
13	Marcel Bongers	76	Klundert	42:30
14	John Bierkens	66	Oud-Gastel	42:33
15	Hennie Feskens	58	Etten-Leur	42:48
16	Jack van der Borst	64	Sprundel	42:53
17	Hans Schoonen	65	Rucphen	42:56
18	Jack Berge	54	Roosendaal	42:59
19	Arjan Laseroms	73	Boscherhoofd	43:23
20	Bert Geleens	63	Etten-Leur	43:35

Het was lekker weer, en altijd weer gezellig om de diverse hardlopers uit de regio weer tegen te komen. Mijn eerste 10KM hardloopwedstrijdje dit jaar, en vanwege het ontbreken van snelheidstrainingen waren de verwachtingen dan ook minimaal. Lekker ontspannen lopen, en zeker niks forceren had ik me voorgenomen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

Makkelijker gezegd dan gedaan, want vooral in het begin kon ik de verleiding niet weerstaan om flink wat lopers in te halen. Bij KM1 zat ik op 4min24, en dus bijna een halve minuut kwijtgeraakt bij de start (we stonden vrij ver achteraan, en je raakt dan toch wat seconden kwijt die je niet meer in kunt halen). KM2, 3 en 4 vervolgens rond de 4 minuten gelopen, en daarna ging de snelheid terug. Nog even een beetje versneld bij KM8, maar de laatste KM deze keer heel beheerst gelopen.

John had ook een goede tijd gelopen, en verder stonden er geen WBTV'ers aan de start. Michel hielp mee, en was verkeersregelaar.

Planning voor deze week:

maandag herstel loopje (5KM)

dinsdag zwemmen

woensdag 7KM

Donderdag/vrijdag/zaterdag ==> even kijken hoe ik me voel. Waarschijnlijk nog een of twee 5KM trainingkjes een van deze dagen.